



INSTITUTO SUPERIOR DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
CURSO DE PÓS-GRADUAÇÃO EM TERAPIA TRANSPESSOAL

VÂNDERSON DOMINGUES GODOI

BUDISMO TIBETANO:
A CRENÇA DA VIDA, MORTE E RENASCIMENTO

Salvador
2010

VÂNDERSON DOMINGUES GODOI

**BUDISMO TIBETANO:
A CRENÇA DA VIDA, MORTE E RENASCIMENTO**

Monografia apresentada ao INCISA (Instituto Superior de Ciências da Saúde) de Minas Gerais, como requisito parcial para obtenção do grau de pós graduação lato sensu em terapia transpessoal.

Orientador: Augusto César Moreno

Salvador
2010

VÂNDERSON DOMINGUES GODOI

**BUDISMO TIBETANO:
A CRENÇA DA VIDA, MORTE E RENASCIMENTO**

Monografia aprovada como requisito parcial para obtenção do título de Pós- Graduação em Terapia Transpessoal no Instituto Superior de Ciências e Saúde pela Banca Examinadora formada pelos seguintes professores:

Professor	Título	Instituição
-----------	--------	-------------

Professor	Título	Instituição
-----------	--------	-------------

Salvador
2010

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho

Aos seres iluminados que me guiam e protegem com paciência e amor incondicionais;

Aos terapeutas que se dedicam à arte de cuidar;

Aos meus sobrinhos (Vitor, Eduardo, Leonardo e Gustavo) pela alegria de viver;

A minha mãe pelo apoio incessante;

Em Memória:

Divino Domingues (Tio Liliu), Eunice Domingues (Tia Nice), Maria da Conceição Papa (Vó Sinhá), Deuvax Domingues (vô Deuvô) Maria Andrade (vó Naná), Porcino Godoi (vô Porcino) e Tati Cal.

AGRADECIMENTOS

Agradeço

A Força Suprema do Universo por me acolher e me guiar na senda Infinita;

Aos Mestres e seres da Luz que me inspiram e me protegem todos os dias;

A Poderosa Presença Eu Sou;

Ao Grupo Ômega por tantos aprendizados;

Aos professores e colegas de curso pela troca de conhecimentos e vivências;

A minha mãe que sempre acreditou em mim;

Ao meu pai pelos primeiros livros budistas;

A Augusto César por ter sido um facilitador em minha jornada;

A Lenimar por ter me iniciado nos caminhos do Reiki Xamânico;

A Marivete pelo apoio imprescindível;

A Juliana, Melissa, Patrícia, Aline, Jackeline e Paula pelas dicas;

A Verena e Ana Paula pela presença;

A Lírio pela força;

A Carlos pelas conversas e apoio espiritual;

A Luiz Valter pelos ensinamentos holísticos;

A Vera pelos ensinamentos cristãos;

Ao Acharya Ranendrananda Avadhuta pela iniciação no Yôga de Shiva;

Aos Centros Espíritas Joana de Ângelis e CEMA;

Aos meus padrinhos que me ajudaram quando muito precisei;

Aos que se interpuseram em meu caminho me mostrando em quais aspectos preciso melhorar;

A todos que de alguma forma contribuíram nessa etapa do meu viver.

não tenho medo da morte
mas sim medo de morrer
qual seria a diferença
você há de perguntar
é que a morte já é depois
que eu deixar de respirar
morrer ainda é aqui
na vida, no sol, no ar
ainda pode haver dor
ou vontade de mijar

a morte já é depois
já não haverá ninguém
como eu aqui agora
pensando sobre o além
já não haverá o além
o além já será então
não terei pé nem cabeça
nem fígado, nem pulmão
como poderei ter medo
se não terei coração?

não tenho medo da morte
mas medo de morrer, sim
a morte é depois de mim
mas quem vai morrer sou eu
o derradeiro ato meu
e eu terei de estar presente
assim como um presidente
dando posse ao sucessor
terei que morrer vivendo
sabendo que já me vou

então nesse instante sim
sofrerei quem sabe um choque
um piripaque, ou um baque
um calafrio ou um toque
coisas naturais da vida
como comer, caminhar
morrer de morte matada
morrer de morte morrida
quem sabe eu sinta saudade
como em qualquer despedida.

(Gilberto Gil – Não tenho medo da morte)

RESUMO

A presente monografia é o trabalho de conclusão do curso de terapia transpessoal, na especialização de pós-graduado e tem como objetivo discorrer sobre a crença da vida, morte e renascimento no budismo tibetano. Dessa maneira buscou-se primeiramente explicitar de maneira sucinta sobre a idéia da morte. Em seguida, a monografia tratou de alguns dos elementos principais da religião tibetana: a vida de Buda para transcender o sofrimento e sua iluminação, o renascimento e o karma, a roda da existência, o Bardo Thodol e as quatro nobres verdades (caminho no meio) como prática de libertação. É visível neste trabalho como a preparação para a morte pode levar o indivíduo a lidar melhor com os ciclos da vida, colocando-o num estado mais pleno, sobretudo num sentido humano e espiritual. Para este estudo foram feitas pesquisas na literatura de eruditos e experenciados no assunto, além da psicologia transpessoal. Este trabalho, portanto, caracteriza-se como descritivo e explicativo, tendo em vista que o budismo tibetano mantém um foco mais claro sobre o tema e uma cartografia da consciência sofisticada. Porém, os processos da morte sob esta ótica não são devidamente aprofundados pelo ocidente em geral apesar de quase cem anos da primeira tradução do Bardo Thodol.

Palavras chaves: Budismo Tibetano, Morte, Renascimento, Transpessoal, Religião

ABSTRACT

This monograph is the work of completing the course in transpersonal therapy in post-graduate specialization and aims to discuss the beliefs of life, death and rebirth in Tibetan Buddhism. Thus we sought to first explain succinctly about the idea of death. Then, the monograph has treated some of the key elements of Tibetan religion: the life of Buddha to transcend suffering and enlightenment, rebirth and karma, the wheel of existence, the Bard Thodol and the four noble truths (way through) as a practice of liberation. It is visible in this work as preparation for death can cause the individual to better cope with the cycles of life, putting him in a state more fully, especially in a human sense and spiritual. For this study research was done in the literature of scholars and experienced only in the subject, beyond the transpersonal psychology. This work, therefore, characterized as descriptive and explanatory, given that Tibetan Buddhism has a clearer focus on the theme and a sophisticated mapping of consciousness. However, the cases of death from this perspective are not adequately detailed by the West in general, although almost one hundred years of the first translation of the Bardo Thodol.

Keywords: Tibetan Buddhism, Death, Rebirth, Transpersonal, Religion

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	10
2	METODOLOGIA	11
3	O QUE É MORTE?	12
4	BUDISMO	15
4.1	SIDARTA GAUTAMA – O BUDA	15
4.2	AS QUATRO NOBRES VERDADES.....	16
4.3	IMPERMANÊNCIA	18
5	RENASCIMENTO E KARMA	20
5.1	A RODA DA EXISTÊNCIA	21
5.1.1	Os doze elos	21
5.1.2	Os seis domínios.....	23
5.1.2.1	Os três nascimentos afortunados	24
5.1.2.2	Os três nascimentos desafortunados	25
6	BARDO THODOL – A LIBERTAÇÃO PELO OUVIR NO BARDO	27
6.1	OS BARDOS	28
6.1.1	Os bardos da vida	28
6.1.1.1	Nascimento	28
6.1.1.2	Sonho	29
6.1.1.3	Meditação.....	30
6.1.2	Os bardos da morte.....	30
6.1.2.1	Morte.....	30
6.1.2.2	Dharmata.....	31
6.1.2.3	Tornar-se ou vir-a-ser	32
7	CONSIDERAÇÕES FINAIS	33
	REFERÊNCIAS	36

1 INTRODUÇÃO

No decorrer da história, em contextos culturais diversificados, a morte tem tomado um importante papel para a indagação e reflexão do homem. Essa prerrogativa tem contribuído para construção de mitologias, rituais e teorias explicativas acerca de como funciona o mundo em que vivemos.

Se por um lado, podemos crer que na morte há um mistério insondável e factual, por outro, sabemos que morrer, simbolicamente, ocorre a todo o ser humano em seu percurso de vida sob o aspecto da transformação.

Nessa perspectiva, este trabalho trata de pesquisar o viver e o morrer tendo como objetivo principal explicar acerca dos processos de crença na vida, morte e renascimento com a visão do budismo tibetano.

A escolha desse sistema de crenças específico se deu a partir da constatação de que o budismo talvez seja, dentre todas as religiões, a que mantêm um foco mais claro sobre o tema. Além disso, o budismo apresenta uma cartografia da consciência sofisticada, comumente comparada às mais modernas pesquisas e teorias da escola transpessoal de psicologia (GROF, 2007).

Para tal, será apresentado um panorama geral com breve definição da morte, da religião tratada e em seguida seus aspectos relacionados à morte, tais como Renascimento e Karma, a Roda da Existência (ou Samsara) e o Bardo Thodol.

Por fim, dentro de uma possível descrição da morte e todos os aspectos citados sob a visão do Budismo Tibetano, apresenta-se este trabalho, com o intuito de que a proposta seja satisfeita, mas com a consciência de que nem todas as questões abordadas conseguem ser atendidas, devido ao fato de também estarmos tratando de aspectos subjetivos e de fé.

2 METODOLOGIA

Em um nível mais amplo essa é uma pesquisa bibliográfica. Segundo Gil (1991), esse tipo de pesquisa é “desenvolvida a partir de material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos”. Portanto, esta pesquisa foi fundamentada nas construções de diversos autores sobre a temática em estudo. Ao utilizar a pesquisa bibliográfica para operacionalizar a investigação desta monografia, destaco como vantagem o fato de que foi possível trabalhar com uma gama de informações de fontes variadas, o que trouxe uma sustentação maior a análise do problema/questão de pesquisa.

Nesse sentido, as fontes de informação utilizadas para a coleta de dados foram: livros, artigos, internet.

Para a organização e análise dos dados bibliográficos foram adotados os seguintes procedimentos: a *identificação das fontes* possíveis no sentido de oferecer respostas coerentes a questão proposta; *leitura preliminar do material* para identificar as informações e dados obtidos, estabelecer os nexos entre os dados e a temática levantada e verificar a coerência e adequação das informações disponibilizadas nos materiais consultados.

O passo seguinte foi realizar a leitura definitiva de natureza analítica e interpretativa dos textos selecionados. Com esse procedimento, foram identificados os conceitos principais, idéias-chaves dos autores e sintetização das idéias, ou seja, uma escrita onde são colocadas apenas as informações selecionadas. Finalmente, a interpretação das informações obtidas com o procedimento de leitura, onde foram resgatados significados mais amplos dos dados obtidos e sua relação com a temática da monografia.

A etapa final constou da escrita do material selecionado organizado analiticamente e interpretado no processo de leitura, originando, dessa forma, esta monografia. A sua estrutura reflete a forma como esses dados foram analisados e interpretados.

3 O QUE É MORTE?

No ocidente, onde grande parte da coletividade tem uma idéia pesarosa da morte, torna-se difícil encontrar uma definição moderna que se desvincule desse foco. Isso porque “acredita-se, de ordinário, que a vida é alguma coisa que começa com o nascimento e acaba com a morte, de sorte que a vida e o nascimento são irreconciliavelmente colocados contra a morte” (WILBER, 2007, p. 100).

Destarte, podemos observar como os dicionários genéricos corroboram para um conceito popular mórbido e restrito sobre o que vem a ser a morte.

Segundo o Minidicionário Aurélio (1993):

“Morte *s.f.* 1. O fim da vida animal ou vegetal. 2. Termo, fim. 3. Destruição, ruína. 4. Pesar profundo.”

Segundo o dicionário Priberam (2009):

“Morte *s.f.* 1. Acto de morrer. 2. O fim da vida. 3. Cessação da vida (animal ou vegetal). 4. Destruição. 5. Causa de ruína. 6. Termo, fim. 7. Homicídio, assassínio. 8. Pena capital.”

Segundo o dicionário Michaelis (2009):

“Morte *mor.te sf (lat morte)* **1** Ato ou fato de morrer. **2** Fim da vida animal ou vegetal; termo da existência. **3** Pena capital. **4** Destruição, perdição. **5** Pesar profundo. **6** Fim, termo.”

Essas formas de definições generalistas estão em concordância com a visão materialista moderna do que vem a ser a vida. Quando observamos essa concepção atual e as das culturas antigas e pré-industriais percebemos como esses conceitos se desenvolveram juntamente com a ascensão da visão científica contemporânea (GROF, 2007).

Essa estrutura social de pensamento sobre a morte, no ocidente, cresceu na sociedade industrial, com o advento da ciência moderna. Esse modelo de desenvolvimento contribuiu para o enfraquecimento dos rituais (sagrados e/ou religiosos) das sociedades pré-industriais, colocando o homem dividido entre a razão e o *religare*; foi dada ênfase ao mecanicismo como forma de conhecimento, perdendo-se obviamente a noção do sobrenatural e do que se pode chamar de infinito, conseqüentemente, da vida após a morte e da morte propriamente dita:

A religião ocidental também perdeu grande parte de seu componente experiencial e com ele a conexão com suas fontes espirituais profundas. Como resultado, ela tornou-se vazia, sem sentido e cada vez mais irrelevante em nossas vidas. Assim, ela não pode competir com a persuasão da ciência materialista apoiada em seus triunfos tecnológicos. A religião deixa de ser uma força vital durante nossa vida, bem como a hora de morrer e da morte. Suas referências à vida após a morte e aos domicílios do além, tais como o céu e o inferno, foram relegados ao domínio dos contos de fada e aos manuais de psiquiatria (Grof , 2007, p 215).

Entretanto, com o crescente desenvolvimento das novas escolas de educação e psicologia, podemos perceber a retomada de significados ampliados sobre o tema, como a definição de um dicionário de psicologia junguiana:

“A morte é o limite da vida tanto no sentido de que abrevia sua duração como no sentido de que é sua presença latente que lhe confere significado” (Pieri, 2002, p. 329).

Dessa forma, antes de se fazer uma análise sobre a morte é preciso considerar que a morte e o morrer têm sentidos distintos. A morte pode ser entendida biologicamente pelo fim do processo que anima o corpo físico, mas morrer se dá em qualquer momento da vida, em vários níveis e significações (KELEMAN, 1997).

Então, responder “O que é morte?” num sentido mais expandido de conhecimento tem desdobramentos vários, passando pela esfera das crenças e das incipientes escolas do saber.

Podemos dizer ainda que encontrar um denominador a essa questão tem sido a tentativa universal de todas as filosofias e, sobretudo, das religiões do mundo. Para

o Cristianismo, por exemplo, a morte se dá para o corpo físico enquanto a alma individual criada por Deus sobrevive. No Budismo, por sua vez, onde tudo é Um acredita-se num processo de continuidade da essência que anima a vida através de um novo corpo físico (DOORE, 1997).

Talvez, então, para definirmos “O que é morte?” seja necessário questionar “O que sobrevive?”. Mas para resolver esse enigma é preciso saber a verdade e a verdade não pode ser conhecida somente no arcabouço mental, mas sim pela vivência do coração (DOORE, 1997).

Como a ciência ainda não encontrou uma forma empírica de atestar a linguagem e os saberes do coração, caímos de fato no campo diversificado das crenças humanas e das observações científicas em desenvolvimento. Para tal, podemos apenas propor os significados da morte e do morrer para os vivos no sistema de crenças apresentado e foco desse trabalho: o budismo tibetano.

4 BUDISMO

O budismo é mais que uma filosofia de vida. É também uma religião com milhões de adeptos que envolve elementos de crenças, rituais e fé, sendo um conjunto de ensinamentos emitidos e vividos por um homem conhecido por Buda. Buda, por sua vez, não designa um nome próprio, mas um estado de espírito pleno de desenvolvimento – a iluminação. Buda significa “O Desperto”.

Os adeptos desse modo de vida não têm Buda como um deus, mas como um guia espiritual que os ensina como se libertar do ciclo da morte e da reencarnação, alcançando a iluminação, uma condição de pureza espiritual liberta das preocupações mundanas e dos renascimentos. Para Buda, o ser humano é escravizado por uma série de renascimentos, impulsionados pelo karma (ações com conseqüências positivas ou negativas). Transcender ao karma significa encerrar o ciclo de reencarnações e atingir a iluminação (KNOBEL, 2008).

4.1 SIDARTA GAUTAMA - O BUDA

Conta a história que Sidarta Gautama, posteriormente o Buda, viveu no nordeste da Índia cerca de 500 anos antes de Cristo. Teria casado cedo e crescido na fortuna e no luxo. O seu pai ouvira uma profecia de que ele se tornaria poderoso governante ou tomaria um caminho de iluminação abandonando sua herança e as coisas do mundo. A única forma dessa segunda opção não acontecer seria impedir que ele tomasse conhecimento dos sofrimentos da humanidade. Desta forma, o rei (pai de Sidarta) tentou evitar o contato do filho com as mazelas da vida e o cercou nas muralhas do reino, criando um mundo “perfeito” ao seu redor (GAARDER, 2000).

Mas um dia, ao ultrapassar as muralhas do reino, Sidarta se defrontou com toda a dor do mundo, com todo o sofrimento humano. Percebeu que todo homem envelhece, adocece e morre. Que todo problema da existência humana está nessa tríade simbólica do efêmero e do transitório (KÜNG, 2004).

“E [Sidarta] se perguntou: haverá alguma coisa que transcenda a velhice, a doença e a morte? Sidarta também se sentiu tomado por uma grande compaixão pela humanidade e um chamado para livrá-la do sofrimento” (GAARDER, 2000, p. 58).

Então, pouco depois do nascimento do seu filho, Sidarta renunciou a sua condição de senhor e declarou a sua mulher que deixaria a família. Partiu para além do feudo do seu pai. Tornou-se asceta, já com 29 anos, com o objetivo de encontrar uma solução definitiva para o sofrimento (GAARDER, 2000). Encontrou nessa caminhada com diversos monges, ascetas e iogues – sem êxito. Passou a praticar sozinho pranayamas (purificação através da respiração), jejuns rigorosos e meditações, deixando-o debilitado fisicamente – sem resultado (KÜNG, 2004).

Mais tarde, desistiu do rigor da vida de asceta. Foi para a beira de um rio e se recuperou da debilidade física. Sob uma árvore entrou em profunda meditação durante sete dias e sete noites e experimentou finalmente a desejada iluminação (GAARDER, 2000). Desse momento em diante ele passou a ser o Buda, o iluminado. Nesse estado, encontrou as respostas para o sofrimento do mundo e como superá-lo. Pôde finalmente transmitir sua mensagem (KÜNG, 2004):

E então, mais uma vez, o Buda sentiu compaixão pelos outros seres humanos e por todos os seres vivos. Ele ‘contemplou o mundo com um olhar de Buda’ e decidiu ‘abrir o portão da eternidade’ para aqueles que o quisessem ouvir. O Buda decidira se tornar um guia dos seres humanos (GAARDER, 2000, p. 59).

4.2 AS QUATRO NOBRES VERDADES

Após a sua iluminação, Buda esclareceu em seu primeiro discurso público, o que os budistas chamam de *As Quatro Nobres Verdades*. Por falar de sofrimento, algumas vezes essa mensagem é interpretada de forma equivocada. Todavia, não se trata de uma mensagem pessimista diante da vida, nem de uma consolação para uma salvação no além. Antes de tudo, a intenção é ajudar o homem a encontrar uma resposta para grandes questões fundamentais da humanidade, para viver melhor, entender e superar o mundo, assim como a vida, de acordo com Küng (2004):

- Primeira Verdade: O que é sofrimento? A própria vida. Nascimento, separação, doença, velhice e morte;
- Segunda Verdade: De onde vem o sofrimento? O sofrimento vem da ânsia de viver, dos apegos, do ódio, ambição e cegueira. Isso leva a um círculo vicioso de encarnações;
- Terceira Verdade: Como superar o sofrimento? Transcendendo aos desejos. É a única forma de evitar o karma e conseqüentemente nascimentos sucessivos;
- Quarta Verdade: Qual ao caminho para se chegar a isso? Através de um Caminho conhecido como Senda Óctupla.

Dentre os oito passos da Senda Óctupla, mais conhecido como *Caminho do Meio*, os três primeiros estão relacionados com a conduta ética (moralidade), os três seguintes com a disciplina mental conseguida através da meditação. Os outros dois passos estão ligados a introspecção (sabedoria) (HOMENKO, 2001):

- Palavra Correta
- Ação Correta
- Meio de Vida Correto
- Esforço Correto
- Plena Atenção Correta
- Concentração Correta
- Pensamento Correto
- Correta Compreensão

Assim sendo, as quatro nobres verdades indicam um caminho para a extinção do sofrimento, através do Caminho do Meio. Essa sabedoria provém da busca de um equilíbrio vivenciado pelo próprio Buda quando passou pelos extremos em busca da iluminação. Primeiro, quando ainda era príncipe, Sidarta experimentou a auto-indulgência, conforto e prazer físico que geram apego e paixões mundanas (busca

da felicidade através dos prazeres dos sentidos). Depois, em seu momento de asceta, Gautama experimentou a tortura e mortificação a si próprio, que podem levar a debilidade física e/ou psicológica. Para o budismo, portanto, para realizar o Caminho do Meio, é preciso abandonar esses dois extremos (HOMENKO, 2001).

4.3 IMPERMANÊNCIA

As quatro nobres verdades apontam para um princípio fundamental na doutrina budista: a Impermanência. Esta pode ser caracterizada pela transitoriedade de todos os fenômenos, mais facilmente percebida pelo nascimento e morte (primeira verdade). Por isso, a impermanência e o sofrimento andam sempre juntos. Através dessa consciência na transitoriedade e finitude, os budistas se dedicam a transcendência do sofrimento e da morte e à realização do Dharma - caminho para se alcançar o estado búdico (LAMA, 2001):

Quando o Budha estava morrendo num bosque em Kushinagara, rodeado por quinhentos dos seus discípulos, disse-lhes antes de expirar: “É da natureza das coisas tomar forma para dissolvê-la depois. Empenhem-se com todo o seu ser para alcançar a perfeição” (Rinponche, 2005, p. 448).

Assim, o significado da impermanência (por vezes simbolizada pela morte) se reflete em diversas práticas e artefatos budistas:

Complexas *mandalas* [círculos simétricos] são feitas de areia colorida, com a paciência e habilidade excepcionais, e simplesmente varridas depois do ritual a que eram destinadas. Do mesmo modo, belas oferendas depositadas nos relicários são esculpidas em manteiga. A finitude é enfatizada também por objetos feitos de materiais humanos, osso e até mesmo tambores de crânio e as trombetas de osso (PEACOCK, 2005, p. 125).

Para os tibetanos, “a Impermanência é a lei a que tudo está sujeito neste mundo. No fluir da mente, na correnteza da vida, nada fica, como folhas mortas que passam nas águas de um rio” (HOMENKO, 2001, p. 99). Desse modo, é considerado ilusório e imaturo todo e qualquer apego:

Todas as coisas são impermanentes. Nós estamos sempre buscando o que é estável, mas nos enganamos. Aonde estão os meus amigos – inseparáveis – da escola? A gente nem sabe aonde eles estão hoje. Onde está a casa da nossa infância? A nossa mãe, pai, irmãos? O primeiro namorado, que foi maravilhoso, mas sumiu. A nossa experiência é de instabilidade e transformação constantes. Diz-se no budismo que o planeta terra vai desaparecer. O que dizer então das nossas pequenezas? (SAMTEM, 2008)

5 RENASCIMENTO E KARMA

Em vez de utilizarem a palavra reencarnação, os budistas tibetanos preferem o termo renascimento. O Renascimento se refere, não somente ao nascimento no reino humano, mas em uma crença profunda de que a morte, longe de ser um fim, é o início de outro ciclo de existência.

Para os budistas, ao menos que se tenha atingido o despertar, a morte é seguida do renascimento. Algumas tradições (como a escola Therava, de Sri Lanka) acreditam que esse renascimento é imediatamente após a morte. Porém, os tibetanos crêem que depois da morte existe um *estado de transição* antes do renascimento (PEACOCK, 2005).

Esse renascimento ocorre de acordo com karma em seis domínios distintos. Os seres transitam por esses estados de acordo com a quantidade de karma positivo ou negativo que acumularam – a palavra *karma* significa, literalmente, “ação”. Refere-se às “ações físicas, mentais, verbais e as impressões psicológicas” (LAMA, 2001, p 224). Todas essas ações geram conseqüências “salutares” ou “nocivas”. Na morte, o balanço do karma positivo ou negativo influencia de modo determinante em que domínio o ser vai renascer (PEACOCK, 2005).

No novo renascimento o karma se apresenta num nível mais profundo de consciência, onde a nova memória do ser não pode alcançar, já que este recebe uma nova memória. Todavia, esse karma inconsciente fica registrado como caráter e também disposição de uma pessoa (DOORE, 1997). Esse potencial kármico é ativado quando ocorrem circunstâncias e condições apropriadas (LAMA, 2001):

O Karma influi nos renascimentos futuros, isto é, no tipo de forma de vida que assumiremos. Também influi nas experiências da vida: no modo como somos tratados, na riqueza material e posição social, e assim por diante. Influi ainda na personalidade e no caráter: nos talentos, nas características de personalidade dominantes e nos hábitos. Também influi no tipo de ambiente em que nascemos (CHODRON, 2001, p. 80).

5.1 A RODA DA EXISTÊNCIA

O Budismo desenvolveu em sua crença uma elaborada cartografia da consciência: a Roda da Existência (ou *Samsara* que pode ser traduzido como “existência cíclica”). O Deus da morte (Yama) guarda a Roda da Existência que é dividida em seis partes distintas, sendo que na metade superior estão os “três nascimentos afortunados” (deuses, deuses ciumentos e humanos) e na metade debaixo os “três nascimentos desafortunados” (fantasmas famintos, animais e infernos) (PEACOCK, 2005).

No centro da Roda estão a imagem do galo, cobra e porco, conhecidos como os “três venenos”. Podem ser entendidos como aflições psicológicas primárias que perturbam a mente e bloqueiam a expressão de sua natureza essencialmente pura: “a ganância/fixação, ódio/aversão e ilusão, ou ignorância fundamental, que percebe da maneira equivocada a natureza da realidade” (LAMA, 2001, p. 224).

Ainda observando das imagens na Roda da Existência, é possível perceber que do lado de fora estão os Budas, seres que conseguiram vencer os elos e domínios gerados pelos três venenos.

Assim sendo, o Budismo corrobora a existência de domínios celestiais e infernais. No entanto, difere de outras tradições na medida em que afirma que o céu e inferno são apenas ciclos dentro do *samsara*. Nem mesmo quem acumula suficiente karma bom em existências anteriores para renascer num domínio celestial (um dos nascimentos afortunados) escapa do ciclo de renascimento (PEACOCK, 2005).

5.1.1 Os doze elos

Os três venenos ou aflições psicológicas primárias geram os seis reinos (ou domínios) e em torno da roda *os doze elos da existência condicionada*, todos simbolizados por imagens. Estes elos criam o *movimento* e as *dependências* dos

seres aos domínios de Samsara. Esse processo repete-se ininterruptamente até o ser se iluminar. São eles:

- Ignorância: Uma velha mulher cega, andando com uma bengala. Significa o desconhecimento da essência desta vida e da Realidade (natureza impermanente) (HOMENKO, 2001);
- Impulsos kármicos ou vontade: Um oleiro que cria diferentes formas de vasos, assim como criamos nosso caráter e destino, ou karma, de acordo com nossas palavras, atos e pensamentos (HOMENKO, 2001);
- Consciências: Um macaco que pula de galho em galho, como a consciência passando de um estado para o outro. É a pré-condição para se criar um novo elo na roda (PEACOCK, 2005);
- Nome e forma (ou corpo e mente): Um barco com quatro pessoas. O barco simboliza o corpo e as quatro pessoas representam a consciência (que conduz o barco), sentimento (no sentido emocional), discernimento (percepções) e formações (disposições mentais) (PEACOCK, 2005). É o elo que produz a idéia de diferenciação entre o “eu” e o “outro” (HOMENKO, 2001);
- Fatores de percepção (ou os seis sentidos): Uma casa vazia com seis janelas indica os seis sentidos (cinco sentidos físicos mais a mente – considerada um órgão sensorial) (PEACOCK, 2005). É através desses sentidos (pensamento, visão, audição, olfato, paladar e tato) que tomamos contato com o mundo exterior (HOMENKO, 2001);
- Contato: Um casal se abraçando (em união sexual). Mostra a relação estreita entre o contato e os seis sentidos (PEACOCK, 2005);
- Sensação: Um homem ferido por uma flecha no olho é o elo da sensação. “A ‘flechada’ no olho significa a intensidade dos sentidos e as futuras

conseqüências dolorosas que surpreendem aqueles que se deixam levar pelas sensações agradáveis” (HOMENKO 2001);

- Desejo: Um homem tomando bebida alcoólica denota a “sede” no sentido de desejo. Ocorre através do contato, gerando o sentimento (no sentido físico) (PEACOCK, 2005);
- Apreensão (ou apego); Um homem ou um macaco agarrando uma fruta em uma árvore. Faz referência literal ao “pegar” ou “agarrar” e é gerado a partir do desejo. Há quatro tipos de apego: sensual; de opiniões ou visões infundadas; de doutrinas de eternidade; de éticas e rituais normativos (PEACOCK, 2005);
- Vir-a-ser: Uma mulher grávida representa a existência. É a condição para o renascimento em alguns dos seis domínios e são gerados a partir do desejo e apego (PEACOCK, 2005);
- Nascimento: Uma mulher dando à luz. É a conseqüência natural do elo do vir-a-ser. Cria condição para o ele seguinte (PEACOCK, 2005);
- Velhice e morte: Um homem levando um fardo (ou cadáver) para o cemitério. Significa “a marcha inevitável de todos os seres vivos para a decadência e morte, ainda carregando a ignorância, o desejo e o apego” (HOMENKO, 2001, p. 182).

5.1.2 Os seis domínios

Os budistas acreditam que os seres podem renascer em seis domínios diferentes impulsionados pelo karma acumulado. No entanto, as seis partes (ou domínios) da Roda da Existência não são apenas lugares em que os seres renascem fisicamente,

mas sobretudo estados psicológicos. Em outras palavras, a mente dos seres, dentro do samsara, está sempre oscilando de um instante para o outro nos vários domínios psíquicos (PEACOCK, 2005).

5.1.2.1 Os três nascimentos afortunados

No topo da cartografia budista fica o domínio dos deuses (devas), a forma mais alta de existência. Embora não tenha um conceito de Deus como criador supremo, o Budismo herdou a crença indiana numa multiplicidade de seres divinos. No entanto, como os deuses têm tudo o que poderiam desejar, falta-lhes motivação para praticar o Dharma. Por isso, é quase impossível para um deus atingir o despertar. O renascimento provável para um deva, uma vez esgotados seus merecimentos kármicos, é um dos domínios inferiores (PEACOCK, 2005):

Entre os reinos superiores, há os deuses. Não é o reino de Deus, mas dos deuses. No reino humano isso corresponde àqueles que andam de carro importado, jatinho, não tem problemas de dinheiro, desfrutam de todas as felicidades do mundo material. Os deuses têm corpos específicos sutis, se deslocam no espaço, e produzem benefícios para os seres humanos em dificuldades. O problema é que são benefícios condicionados, e não do tipo que produz liberação. Esse reino é o que os seres humanos buscam em seus sonhos, é a sua perdição... Vivemos almejando chegar lá, trabalhando para isso, ou sonhando com isso. Conectamo-nos com esse reino através do orgulho (SAMTEM, 2008).

Os que nascem no domínio que vem logo abaixo são os “deuses ciumentos” (asuras), que invejam o bom karma dos devas. Movidos pelo ciúme, os asuras travam batalhas constantes com os devas pelo fruto da “árvore realizadora de desejos”, que tem suas raízes nos domínios dos asuras e os frutos no domínio dos devas, numa analogia as conseqüências do karma positivo dentro do Samsara:

Já os semideuses têm poder, mas são competitivos e invejosos; passam o tempo todo combatendo. A conexão se dá através da inveja. Os deuses não praticam porque estão imersos em facilidades e felicidades, então, por quê praticar [o Dharma]? Os semideuses, como estão sempre guerreando, também não têm tempo para praticar. (SAMTEM, 2008)

Abaixo do domínio dos asuras está o domínio humano. Essa existência é considerada a mais afortunada – os tibetanos a chamam de “precioso renascimento humano” – porque oferece a melhor oportunidade para compreender as questões existenciais – nascimento, velhice, doença e morte – e, assim, desenvolver a sabedoria e a compaixão necessárias à liberação. É difícil chegar a um renascimento humano e nada garante outro. Por isso, os budistas prezam esta existência praticando o Dharma da melhor maneira possível (PEACOCK, 2005):

A nossa condição humana hoje é favorável. Os seres humanos têm a possibilidade de praticar [o Dharma]. Temos a liberdade de olhar nossos impulsos e perceber aspectos mais sutis. Temos tempo livre. Isso significa méritos. (SAMTEM, 2008)

5.1.2.2 Os três nascimentos desafortunados

Segundo Peacock (2005), renascer como fantasma faminto (preta) é passar a existir num domínio de imenso sofrimento, que vem de um desejo que não pode ser satisfeito. Com boca pequena, pescoço fino e barriga enorme, os fantasmas famintos sofrem de fome e sede sem limites, que nunca são abrandadas. Seu domínio representa a natureza do desejo, destrutiva e sem limites:

No reino dos seres famintos há uma experiência de carência incessante, eles têm sempre muito pouco diante do que sentem que necessitam. Conectamo-nos a essa experiência através da avareza e aquisitividade. Assim como nos infernos, esses seres também não praticam [o Dharma]. Os seres nos infernos dizem: "estou sofrendo, tudo é horrível, como eu vou praticar?" Os seres famintos dizem "eu preciso disso e disso, como posso praticar?" (SAMTEM, 2008).

Em seguida, o nascimento no domínio animal é considerado de grande sofrimento e opressão – basta pensar nos número animais que são mortos todos os dias para alimentar seres humanos e outros animais. Levados por instintos cegos, os animais se limitam a comer, procriar e defecar. Assim, raramente conseguem acumular *karma* positivo (PEACOCK, 2005)

“No reino dos animais, eles não praticam porque tão logo eles estejam com suas necessidades satisfeitas, de barriga cheia, dormem. Assim, também não ouvem o Dharma” (SAMTEM, 2008).

No ponto mais baixo da roda de *samsara* estão os sete infernos, que se dividem basicamente em quentes e frios. São regiões de intenso sofrimento, mas de onde é possível escapar e renascer num domínio mais alto apenas com um único pensamento bom. A diferença fundamental desses infernos para o inferno comumente relatado nas religiões teístas, é que não há um Deus onipotente para julgar os atos: eles se julgam conforme o que vêem no espelho de Yama (deus da morte), ou seja, a própria consciência (PEACOCK, 2005):

Por exemplo, o reino dos infernos é vivido por nós através da experiência de que todas as pessoas que nos cercam são ruins, o filho, o marido, o chefe... Para todo lado que olhamos as coisas são difíceis e só há sofrimento. Através da raiva e da aversão nos conectamos com esse reino (SAMTEM, 2008).

6 BARDO THODOL - A LIBERTAÇÃO PELO OUVIR NO BARDO

O Título original Bardo Thodol, traduzido originalmente como Livro Tibetano dos Mortos, foi prejudicado em seu significado. Uma tradução mais fiel à intenção da obra seria *A Libertação Pelo Ouvir no Bardo*, pois é um livro que orienta não somente aos bardos da morte, mas também aos da vida (PEACOCK, 2005).

Existem diversos escritos nas escolas tibetanas acerca da morte, estados transitórios e renascimento, sendo o Bardo Thodol o mais conhecido deles (PEACOCK, 2005). Ele descreve o tempo da morte como uma oportunidade única de liberação espiritual do *Samsara* e como um período que determina a próxima reencarnação, quando não se consegue liberá-lo (GROF, 2007).

Para os Tibetanos, o Bardo Thodol é como um guia passo a passo através dos vários bardos. No bardo da morte e suas imagens fenomênicas, através da leitura de *A Libertação Pelo Ouvir no Bardo*, o lama explica à pessoa que está morrendo como ela deve reagir a cada cena. O lama tranquiliza o moribundo esclarecendo que as coisas por ele vistas não passam de imagens de sua própria consciência, sem realidade objetiva (MURPHET, 1998).

Porém, a mensagem primordial proferida no Bardo Thodol é a necessidade de nos prepararmos para a morte agora, nesta vida (DOORE, 1997):

O *Bardo Thodol* nos incita a não perder essa oportunidade: a abandonar a preguiça e aproveitar ao máximo essa chance ideal de nos libertar do ciclo de nascimento, morte e renascimento, com todo o sofrimento que o acompanha (PEACOCK, 2005, p. 128).

Para tanto, o treinamento budista enfatiza de um modo particular dois fatores – a realização da natureza da mente, e a necessidade de observar e de valorizar o trabalho do carma (DOORE, 1997).

6.1 OS BARDOS

Desde a primeira tradução do Bardo Thodol em 1927 para o inglês, a palavra bardo vem se tornando popular no ocidente. Bardo em tibetano significa “transição”. Pode ser entendido como o intervalo entre o momento de um encerramento e de um novo começo (RINPOCHE, 2005).

Dessa forma, o bardo não é apenas o período relativo ao intervalo entre morte e renascimento, mas qualquer estágio da vida:

A vida, na verdade, é uma série de *bardos*, que em geral passam despercebidos, exigindo decisões constantes. Sempre que um estado mental declina e outro surge, o período de transição, por mais breve que seja, é um *bardo* (PEACOCK, 2005, p. 129).

No entanto, os tibetanos descrevem a existência de seis bardos principais: *nascimento*, *sonho*, *meditação*, *morte*, *dharmata* e o *tornar-se* ou *vir-a-ser*. Esses bardos têm duração relativa e são a transição de um estado para o outro (PEACOCK, 2005). Os três primeiros se referem aos bardos da vida e os que seguem aos bardos da morte (DOORE, 1997).

Em todos os bardos a possibilidade do despertar está presente. As oportunidades de liberação ocorrem tanto na vida quanto na morte. Os ensinamentos dos bardos são, nesse sentido, a chave para perceber essas oportunidades e usufruí-las plenamente (RINPOCHE, 2005).

6.1.1 Bardos da vida

6.1.1.1 Nascimento

O bardo natural desta vida ou a consciência ordinária compreende desde o momento do nascimento até e a morte (DOORE, 1997):

No nosso presente estado de conhecimento, isso pode parecer mais do que apenas um bardo, uma transição. Mas se refletirmos sobre isso ficará claro que o tempo que dispomos nesta vida, se comparado com a enorme extensão e duração de nossa história cármica, é de fato relativamente

curto. Os ensinamentos nos dizem uma e outra vez que o bardo desta vida é o único momento, e portanto o melhor, para nos prepararmos para a morte: familiarizando-nos com os ensinamentos e estabilizando a prática (RINPOCHE, 2005, p. 143).

Segundo os tibetanos nascer no domínio humano oferece uma oportunidade única de aproveitar o *precioso nascimento humano*, o mais afortunado de todos os estados de existência. É assim chamado por podermos aproveitar de maneira consciente a chance de liberação do ciclo de nascimento, morte e renascimento, com todo sofrimento intrínseco (PEACOCK, 2005):

Tirar vantagem do *bardo* do nascimento significa embarcar na jornada espiritual que começa no contato com os ensinamentos budistas (Dharma) e prossegue por meio do estudo e da meditação intensivos. Quando essa jornada é levada a sério, acredita-se, há uma possibilidade real de a pessoa atingir o despertar e a liberação nesta mesma vida (PEACOCK, 2005, p. 128).

6.1.1.2 Sonho

Para a tradição tibetana, sonhar tem afinidade com um dos bardos da morte conhecido bardo do vir-a-ser, o estado intermediário quando existe um “corpo mental” clarividente e de grande mobilidade que passa por todos os tipos de experiência. Os Budistas acreditam que no sonho há um tipo semelhante de corpo, o corpo onírico, em que se vivencia todas as experiências da vida onírica (RINPOCHE, 2005).

O sono e o estado onírico também podem ajudar a compreender melhor o estado de vigília, de forma a desenvolver uma atitude mais desapegada e benevolente diante da vida. O praticante espiritual pode trabalhar com o sono, no sentido de manter a consciência durante o mesmo como uma espécie de treinamento para a morte (DOORE, 1997).

6.1.1.3 Meditação

O Bardo da meditação também chamado de “estado meditativo, ou estado superior da consciência” (DOORE, 1997, p 178), é compreendido pelos budistas como algo que ultrapassa o simples sentar em postura ereta em estado de concentração ou posturas de relaxamento, mas pode ser entendido como uma atividade mental e emocional, com atitudes construtivas, realistas e benéficas (CHODRON, 2001).

A meditação, nesse sentido, mais do que uma ferramenta, é um modo de vida para que o praticante compreenda e entre em contato com a verdadeira natureza da mente, que fica além dos três venenos (ganância, ódio e ignorância), além do nascimento e da morte, a todo instante. Segundo os budistas, aqueles que praticam a meditação conseguem mais facilmente reconhecer essa natureza quando morrem e estão mais preparados para esta transição (DOORE, 1997):

Quando progride razoavelmente bem num sistema *qualquer* de meditação, o indivíduo pode atingir um ponto em que, tendo “testemunhado” de maneira tão exaustiva a mente e o corpo, ele realmente se ergue acima da mente e do corpo, isto é, os transcende; “morre”, assim para eles, para o ego, e desperta como alma sutil, ou mesmo espírito (DOORE, 1997, p. 173).

6.1.2 Bardos da morte

6.1.2.1 Morte

O bardo da morte “transcorre entre o início do processo de morrer e sua culminação da morte” (DOORE, 1997, p. 178). Esta, por sua vez, culmina no despontar da natureza da mente (ou Luminosidade Base), no momento da morte. Esse bardo tem semelhança com o ato de dormir, onde os elementos e os processos do pensamento se dissolvem (RINPOCHE, 2005).

Para os tibetanos, no momento da morte, todos os aspectos grosseiros do nosso corpo também desfalecem (ego, memória e muitos níveis exteriores da consciência). O ser mergulha em sua essência, em sua verdadeira natureza (pura) da mente.

Conhecer essa natureza proporciona serenidade e coragem para transcender aos aspectos negativos de si mesmo (DOORE, 1997).

Deste modo, os tibetanos atribuem importância crucial ao preparo espiritual através das práticas budistas para o momento desse bardo. Essa compreensão revela oportunidades únicas para o moribundo despertar ou, ao menos de renascer em estados mentais melhores (PEACOCK, 2005):

No momento da morte, quando a mente ordinária se desvanece por completo, vivenciamos a iluminação total. É o nascimento de *rigpa* [natureza pura da mente] em sua plenitude. Embora essa experiência aconteça com todos nós quando morremos, o importante é *como* morremos, dependendo da prática que tivemos ou deixamos de ter. Se nos dedicamos às práticas espirituais, o momento da morte será o momento espiritual culminante: por termos praticado, quando vivenciarmos a essência da mente, ela nos será familiar, e poderemos nos unir a ela, alcançando com isso a iluminação (DOORE, 1997, p. 182).

De maneira reversa, na perspectiva tibetana, quem não se dedica às práticas pode permanecer durante muito tempo em um estado de escuridão depois de falecer e vivenciar a luminosidade, por não reconhecê-la (DOORE, 1997).

6.1.2.2 Dharmata

Dharmata significa “Luminosidade”. É também chamado de “área neutra” de pura realidade, “a essência das coisas tais como elas são, quando a natureza da consciência se manifesta sob forma de visões” (DOORE, 1997, p. 178).

Essa experiência pode fazer com que a mente reaja com medo, proveniente do karma e do apego à vida. Na crença budista, a menos que esse apego seja superado, o renascimento é inevitável. Mas, quem supera o medo nesse bardo e aceita o estado de dharmata em que reside a consciência, pode chegar a despertar, libertando-se de samsara. O propósito primordial do Bardo Thodol é ajudar o morto a atingir esse fim (PEACOCK, 2005).

Por isso esse bardo é descrito como um estado muito especial de luminosidade ou *Clara Luz*. É semelhante ao estado entre o início do sono e antes de começar a sonhar. Temporalmente localiza-se entre o Bardo da Morte e o Bardo do vir- a -ser.

Segundo os tibetanos, é uma experiência inerente a todos, mas que poucos são capazes de reconhecê-la e vivenciá-la plenamente, porque isso só é possível para alguém com práticas espirituais (RINPOCHE, 2005):

'Mas eles não acreditam no Lamaísmo, na reencarnação, nem no que está escrito no *Bardo Thodol*.' Ainda assim, eles vão para o Bardo. Contudo, lá eles verão Issu, os anjos, o paraíso, o inferno e coisas do gênero. Como projeção do seu espírito, eles verão todas as coisas que lhe foram ensinadas e nas quais acreditam. Terão visões que em alguns casos irão aterrorizá-los, como por exemplo, o Juízo Final e os tormentos do inferno (MURPHET, 1998, p. 173).

Na verdade é um momento de profunda alteração da consciência e grande oportunidade para o ser. É mais fácil realizar a emancipação, o objetivo espiritual nesse momento do que em qualquer outro (MURPHET, 1998).

6.1.2.3 Tornar-se ou vir- a -ser

Para os budistas tibetanos, esse bardo é caracterizado pelo intervalo entre o abandono do corpo físico pela consciência e o novo nascimento (DOORE, 1997).

Rinpoche (2005) descreve esse bardo como semelhante ao estado de sonho. É o momento em que o morto possui um “corpo mental”, parecido com o “corpo onírico”. Esse bardo é relatado como um estado clarividente e de grande mobilidade em que o morto passa por todos os tipos de experiência e a mente desempenha papel predominante.

Para os tibetanos, este estado intermediário, também chamado de “Bardo Cármico”, dura em média 49 dias, tendo como duração mínima uma semana. Os primeiros vinte e um dias são primordiais para os vivos ajudarem as pessoas mortas (RINPOCHE, 2005). “Essa ajuda pode vir sob forma de práticas espirituais, de caridade oferecida em nome do morto, ou mesmo de bons pensamentos dirigidos à pessoa que morreu” (DOORE, 1997, p. 185). Depois disso, a vida futura começa a tomar forma e passa ser a influência dominante. Entretanto, ainda é possível que algumas pessoas fiquem aprisionadas no bardo do vir-a-ser e se tornem espíritos ou fantasmas (RINPOCHE, 2005).

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A morte tem muitos significados, a depender da crença, cultura, ciência e religião. No âmbito tibetano, pensar em morte é pensar em renascimento, assim como em vida.

Nesse sentido, o budismo pode ser descrito como uma religião psicológica. Começa com a descoberta do sofrimento e suas conseqüências: os renascimentos contínuos gerados pelo karma, até apontar uma solução para a libertação da Roda da Existência (CAMPBELL, 1990).

Assim, podemos dizer que, a história de Sidarta Gautama até se transformar em Buda, e o budismo, confundem-se entre si. Os budistas vêm em Sidarta uma espécie de referência central do caminho da iluminação que transcende o ciclo de morte e renascimento.

Buda, que experimentou tanto os prazeres de uma vida de príncipe como o ascetismo, ao iluminar-se trouxe ao mundo uma mensagem para a liberação denominada de *Caminho do Meio*. Esse princípio indica a raiz das questões que afligem o ser humano, mas também ensina métodos para a superação dos mesmos, além do reconhecimento da Realidade através do princípio da Impermanência.

Portanto, é plausível considerar que “não há então uma diferença fundamental entre a preparação para a morte e a prática de morrer, por um lado, e a prática espiritual que leva a iluminação, por outro” (GROF, 2007, p. 222). Essa consciência da morte e da impermanência colocam o ser numa percepção diferente da vida e o ensina a desprender-se dos apegos, baseado no preceito de que são ilusórios e imaturos.

Destarte, segundo o budismo tibetano, quem se prepara em vida através desse Caminho, terá duas “recompensas”: por um lado uma vida plena e realizada, por outro uma morte serena.

Na morte o praticante poderá reconhecer a Clara Luz e se libertar do Samsara, ou, na pior das hipóteses, renascer num domínio afortunado.

Na vida passará pela existência cíclica compreendendo que ela é feita de sofrimento, mas não de uma forma penosa e sim que é preciso viver a morte tanto simbólica como literal para renascer na *verdadeira Realidade*.

REFERÊNCIAS

CAMPBELL, Joseph. Com Bill Moyers. **O poder do mito.** org. por Betty Sue Flowers; tradução de Carlos Felipe Moisés. São Paulo: Palas Athena, 1990. p 178

CHODRON, Thubten. **O que é budismo.** Rio de Janeiro: Nova Era, 2003. p. 43-4, 80.

DICIONÁRIO PRIBERAM DA LÍNGUA PORTUGUESA. Disponível em: <<http://www.priberam.pt/DLPO/default.aspx?pal=morte>>. Acesso em: 16 nov. 2009.

DOORE, Gary. **Explorações Contemporâneas da Vida Depois da Morte.** 10 ed. Tradução Heloysa de Lima Dantas. São Paulo. Cultrix, 1997. p. 173, 178, 204-5, 181-3, 185.

FERREIRA, Aurélio Buarque de Holanda. **Minidicionário da Língua Portuguesa.** 3 ed. Nova fronteira, 1993.

GAARDER, Jostein. HENRY, Notaker. VICTOR, Hellern. **O Livro das Religiões.** Tradução de Isa Maria Lando. São Paulo – SP: Companhia das Letras, 2000. p. 57-9.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar um projeto de pesquisa.** 3 ed. São Paulo: Atlas, 1991. p. 48

Gil, Gilberto. **Não tenho medo da morte.** Disponível em: <http://vagalume.uol.com.br/gilberto-gil/nao-tenho-medo-da-morte.html>. Acesso em: 05 maio. 2010.

GROF, Stanislav. **Psicologia do Futuro.** Niterói – RJ: Heresis 2007. p. 215 217-8, 220-2.

HOMENKO, G. Silva, G. **Budismo: Psicologia do Autoconhecimento.** São Paulo: Pensamento, 2001. p. 33-4, 99, 167-77, 182.

KELEMAN, Stanley. **Viver o seu morrer.** Tradução de Maya Hantower. São Paulo: Summus 1997. p. 15.

KNOBEL, Elias. **Psicologia e Humanização: Assistência aos Pacientes Graves.** São Paulo. Atheneu, 2008. p. 364.

KÜNG, Hans. **Religiões do Mundo: Em busca de pontos em comuns.** Tradução Carlos Almeida Pereira. Campinas – SP: Verus, 2004. p. 150-1, 153, 159.

LAMA, Dalai. **A arte de lidar com a raiva: o poder da paciência.** Tradução de A. B Pinheiro de Lemos da tradução para o inglês de Geshe Thuypten Jinpa. Rio de Janeiro: Campus, 2001. p. 224.

MICHAELIS MODERNO DICIONÁRIO DA LÍNGUA PORTUGUESA. Disponível em: <http://michaelis.uol.com.br/moderno/portugues/index.php?lingua=portugues-portugues&palavra=morte>>. Acesso em: 16 nov. 2009.

MURPHET, Howard. **Entendendo a morte: Um estudo fascinante sobre um dos maiores mistérios da vida**. 10 ed. São Paulo – SP: Pensamento, 1998. p. 172-3.

PEACOCK, John. **O livro tibetano da vida, da morte e do renascimento: Um Guia Ilustrado da Sabedoria Tibetana**. Tradução Carlos Augusto Leuba Salum, Ana Lúcia da Rocha Franco; Prefácio de Ghese Thupten Jinpa. São Paulo: Pensamento, 2005. p. 116, 118-20, 126-30.

PIERE, Paolo Francesco. **Dicionário junguiano**. São Paulo: Paulus (Vozes), 2002. p. 239.

RINPOCHE, Sogyal. **O Livro Tibetano do Viver e do Morrer**. 9 ed. São Paulo: Palas Athena. 2005. p. 141, 143, 148, 185, 362, 366, 448.

SANTEM, Lama Padma. **Prática na vida cotidiana**. Centro de Estudos Bodisatva, 2008. Disponível em: <<http://www.cebb.org.br/ensinamentos/181-pratica-na-vida-cotidiana>> - acesso em 12 abr. 2010.

WILBER, Ken. **O Espectro da Consciência**. Tradução Octavio Mendes Cajado - São Paulo – SP: Cultrix, 2007. p. 100.